



تنمية العاطفة و احتواؤها

أ / عبداللطيف بن يوسف المقرن
ذو الحجة 1428 هـ

www.kfupm.edu.sa/caac



خصائص الطفولة

- فرص ثمينة للتنمية (صفحات بيضاء) .
- نهم التعلم .
- فرصة التوجيه .
- مميزات التقارب (بدعم الغريزة) .
- ظهور مهارات و قدرات مختلفة .
- ميل لتشغيل قوى جديدة النشأة .

www.kfupm.edu.sa/caac



خصائص المراهقة

- ميلاد جديد .
- طفرة في مختلف جوانب الشخصية .
- تهيؤ أجهزة الجسم المختلفة لدور جديد .
- بروز وظائف نفسية و عقلية عليا .
- نشوء اضطراب في وظائف مختلفة للفرد .

www.kfupm.edu.sa/caac



خصائص المراهقة

- التردد بين مجتمع الاطفال و مجتمع الكبار .
- مرحلة تحديد الاتجاهات المختلفة و تشرب القيم .
- زيادة الحاجة لاشباع الحاجات القديمة و الجديدة .

www.kfupm.edu.sa/caac



مميزات التقارب .

- خمسة حبال تشدك اليها .
- تشدها اليك .
- كلما كان الحبل
- متينا و مشاهدا و متجددا
- و مجدولا و جميلا و نظيفا
- و لينا طريا غير جافا و لا خشنا و لا متهاككا كان فعلا

www.kfupm.edu.sa/caac



مميزات التقارب .

- كان حبالا وثيقا فعلا
- يعطي قدرة فائقة على الشد
- و الجذب .
- فكيف وانت لا تمتلك حبالا و احدا يل
- خمسة حبال خمسة حبال خمسة حبال
- تسحبين بها مركبا سابحا في البحر أو على وجه الماء !

www.kfupm.edu.sa/caac



مميزات التقارب .

- الأمن الشامل .
- اشباع الحب .
- منح التقدير و الأهمية .
- التقبل .
- العروة الوثقى (العبادة) .

www.kfupm.edu.sa/caac



العواطف الايجابية

- روي عن رسول الله صلى الله عليه وسلم أنه قال (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق) الحديث .
- قال تعالى (وإنك لعلى خلق عظيم) الآية .
- جاء في المسند عن ابن مسعود رضي الله عنه أن رسول صلى الله عليه وسلم كان يقول (اللهم أحسن خلقي فأحسن خلقي) الحديث .

www.kfupm.edu.sa/caac



العواطف

- ماهي العواطف؟

العواطف

www.kfupm.edu.sa/caac



الحاجة للعواطف

- حنان الام .
- محبة الاب .
- لا مجال للشك في عظمها .
- حضن دافئ يلجئون إليه عند مواجهة المشاكل .
- نظرة حنان و لمسة عطف تروي ظمئهم و تشبع حاجتهم .
- يعطيهم من وقته , يتحدث معهم يستمع لمشاكلهم و لاحداث يومهم باهتمام .

www.kfupm.edu.sa/caac



الحاجة للعواطف

- يشاركون اللعب أو يفاجئهم بنزهة مشتركة .
- ليحسوا بوالديهم و اهميتهم لديهم .
- الفتاة يكون لديها مشكلة استعصى عليها حلها .
- تحتاج إلى من يساعدها إلى من يدلي لها بمشورة .
- تفكر ابيها و لكن لا تجرأ خوفاً
- تفكر في أمها قد تقف إلى جانبه و لكن أين هي ؟

www.kfupm.edu.sa/caac



الحاجة للعواطف

- تشعر بالضيق و الفراغ .
- تحتاج إلى من تتحدث معه في أمر يؤرقها .
- تحتاج لمن يسمعها فقط .
- لكن لا يوجد حولها أحد فإلى من تلجأ ؟

www.kfupm.edu.sa/caac



الحاجة للعواطف

- الفتيات في جميع الأعمار يحتجن للحنان و العواطف الجياشة .
- فعلينا أن نشبع حاجتهن العاطفية .
- كي لا يبحثن عنها بطريقة أخرى .
- قد تكون غير مأمونة العواقب .
- لدى الفتاة طاقة يمكنها استثمارها .

www.kfupm.edu.sa/caac



الحاجة للعواطف

**يحتجن إلى من يسأل عنهن باستمرار لا
لإشعارهن أنهن مراقبات و أن جميع تحركاتهن
متابعه .**

www.kfupm.edu.sa/caac



الحاجة للعواطف

- المعاكسات - الاعجاب - الانحرافات السلوكية
 - تعود للحرمان العاطفي .
 - الالباء ينكرون ذلك .
 - نحبهن و لا نقصر عليهن بشيء ,
 - نوفر لهن ما يحتجنه .
- لكن هل يكفي هذا لإشباع حاجة الابناء العاطفية ؟

www.kfupm.edu.sa/caac



الحاجة للعواطف

**إلى قلب محب يسمع منهن يوجههن بلطف
و يعلمهن بحكمه يشجعهن و يثني عليهن
يبين لهن الصواب و يبعدهن عن الخطأ
بحنانه يكون لهن قدوة في أفعاله و أقواله
يتفهمهن و يتفهم طبيعة أعمارهن
واحتياجاتهن .**

www.kfupm.edu.sa/caac



الحاجة للعواطف

المرأة ذات العواطف الرقيقة الشفافة تسعد الرجل وتشعره بأنوثتها وتجعله يقع في حبها على ذقنه ولا يمل من عشرتها بل يشترق لها على طول ويرتاح لمحضرها ولو كانت عادية الملامح .

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- الدلال محبوب مرغوب.
- الثقل مكروه ممقوت.

الدلال عاطفة رفاة رقيقة فيها من الإقبال أكثر

من التمتع.

الثقل ليس مجرد تمنع بل هو بلادة وله من اسمه نصيب.

الدلال الجميل هو ألد أنواع الإقبال .

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- **المرح**
المرأة ذات العواطف الرقيقة تحب المرح وتعيشه وتجعله يصدق في البيت
- هي تكره التجهم وتحب الابتسامه فهي أجمل مكياج في العالم..
- ابتسامه المرأة تجعل ألوان قوس قزح تملأ سماء البيت وتجعل قلب الرجل يتفتح ويحب هذه المرأة.. وتجعل ثغره يبتسم لهذه الشعور متبادلة الرقة تلد الرقة والابتسامه تجلب الابتسامه
- والمرأة المرحه تشبع المرح في جو البيت وفي قلب الزوج وتنعشه وتنشطه وتنسيه هموم الحياة.
- المرأة العابسة عواطفها متحجرة .

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- **الوداعة**
تملك المرأة قلب زوجها بالوداعة.
- صفة جامعة تعني الموافقة و هي الحب وتعني الخضوع الراضي اللذيذ الصادر منها لا من أوامر أو قهر أو جبروت.. الخضوع الذي تحبه ويلذ لها وتريده وتسعد زوجها به وتمارس أرق أنواع أنوثتها حين تقدمه لزوجها راضية مختارة.
- المرأة الرقيقة وديعة لا تعرف العناد والجدل العقيم.
- الذي يعرف ذلك المرأة (النكدة) ذات الجلافة والنفور.

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- الأناقة
- ليست صفة خارجية رغم أنها تمثل فساتين وملابس ترتديها المرأة
- الأناقة صفة من الداخل أولاً تنبع أساساً من رقة العواطف وحلاوة المشاعر وعذوبة الذوق .
- الأناقة تنبع من الروح أولاً.
- رقة عواطف المرأة تجعلها تعشق الأناقة حتى وهي في ملابس البيت تبدو أنيقة حلوة المظهر.
- وهي تنجذب إلى الأشياء الأنيقة انجذاب الفراشة للزهور الجميلة.
- أما المرأة الثقيلة العواطف فهي بحمد الله أبعد ما تكون من الأناقة حتى لو اشترت (بغالي الأثمان) .

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- (الحنان)
- إذا كان الجمال هو الذي يثير الحب فإن الحنان هو الذي يصونه .
- الحنان يتقاطع مع الرحمة ولكنه يختلف عنها الرحمة يثيرها موقف والحنان يستوطن قلب المرأة الرقيقة ويتجلى في كلماتها ونظراتها .
- وصوتها خاصة فالصوت المليء بالحنان يهدد أعماق الرجل ويمنحه الطمأنينة والرضا ويبعث فيه حب الالتصاق والاقتراب .
- الصوت الأنثوي الحنون ماركة مسجلة للمرأة الرقيقة إن كل النساء لديهن بعض من الحنان .
- المرأة الرقيقة وحدها تجد أن صوتها محمّل بهذا الحنان، كما تحمّل الزهور الطبيعية بالعطر والريحق أنه نداء عاطفة وأصداء روح وعربون مودة واتفاق.
- إن الحب روح في جسدين فما أسعد الرجل الذي تعيش روحه في جسد آخر مليء بالرقّة والحنان .

www.kfupm.edu.sa



أهمية العواطف الايجابية

- الأحلام
- رقة العواطف في المرأة أو الرجل معاً تتمازج مع الأحلام وتعشقها عشق الشعير للجمال والمرأة ذات العواطف الرقيقة الحلوة صديقة للأحلام تحلم لنفسها ولحبيبها
- وتعيش لتجسيد تلك الأحلام وتجد سعادتها في إسعاد حبيبها وفي الحلم له وفي التحليق بحياته وتحقق ذاتها بذلك وتروي رفيق عواطفها بهذا البذل الجميل.
- المرأة الرقيقة تحمل حقايبها وتساقر كلما حققت لحبيبها حلماً سافرت مع آخر.
- حتى الأحلام التي ليس لها محطات في دنياها تمنحها المزيد من الرقة والشفافية والشاعرية فتصبح هي بنفسها حلماً يتحقق لرجلها، وأي حلم؟! في الواقع هو أجمل الأحلام.
- المرأة الرقيقة هي وحدها التي ولدت مع الحب في ليلة ربيعية قمراء توأمين جميلين أينما نرى الحب نشأت لتلك المرأة وأينما نرى تلك المرأة نشعر بالحب.

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- قاسية العواطف غليظة الحس لا يمكن أن يحبها الرجل بمعنى الحب أو يطيل معها المعاشة أو يحسن بأثوتتها حتى لو كانت جميلة جداً.
- يروى أن أحد القادة جاء إلى زوجته وكانت من أجمل نساء العرب جاء وهي نائمة صباحاً فقد كانت نؤوم الضحى وكان فرحاً بالهدية التي يحملها لها ولا يلام فقد كانت الهدية عقداً ثميناً كبيراً من الدرر والألماس ثميناً يساوي نصف مليون بسعر اليوم .

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- كان زوجها القائد قد خرج ذلك اليوم بعد صلاة الفجر لاقتسام غنائم أفاء الله بها من فتح تم وقد اختار وهو الأمير أن يكون هذا العقد البديع هو نصيبه الوحيد الذي يكتفي به كان مذهولاً به مذهوشاً يريد هدية مفاجئة لزوجته الجميلة عائشة!
- لهذا فبمجرد أن أخذ العقد المدهش النادر ترك كل شيء وغادر قصر الإمارة مسرعاً إلى زوجته فرحاً كطفل ينتظر أجمل رد فعل!

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- أيقظ المرأة الجميلة من نومتها ورمى في حجرها عقده المذهل الفريد وقال:
هدية!.. هدية يا حبيبتي!
- فقالت وهي تنظر إلى العقد وتتأهب:
نومتي أحب ألي من هذه الجواهر!!
- فقال غير مصدق:
انه بمائة ألف دينار!
- قالت بتثاقل:
ولو...!!
- فهذه المرأة مثال لغلاظة الحس وتحجر العاطفة .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقائق

- لا بد من الإقرار بأن العواطف
- طبيعة وفطرة بشرية،
- عامل مؤثر في واقع الحياة الإنسانية سلباً وإيجاباً،
- لكن
- بين جوانح كل مؤمن قلب غيور ونفس أبية،
- في صدر كل مسلم حماسة إيمانية وحمية إسلامية .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقائق

تمور المشاعر،

تجيش العواطف

يتقد الحماس

هنا إما أن تطلق هذه العواطف لتحدث العواصف
و القواصف .
و إما أ،

www.kfupm.edu.sa/caac



أثر العواطف السلبية

- ويرى الطب الصيني العواطف على أنها جزء لا يتجزأ من عمل الأعضاء الداخلية وسببا رئيسيا ممكنا للمرض. وفي الحقيقة فإن الأسباب السبعة المحتملة للمرض بالنسبة للطب الصيني هي العواطف.

www.kfupm.edu.sa/caac



أثر العواطف السلبية

- قاعدة هامة " الأفكار والعواطف والمشاعر السلبية سم زعاف ومن اخطر السموم فلماذا نتعاطى السموم وتلغنها".
- العواطف والمشاعر المسمومة وأثرها على الصحة الجسمية.
- ترتبط العواطف والمشاعر وطريقة التعبير عنها بالجهاز المناعي من خلال أثر الهرمونات التي تفرز تحت ضغط التوتر هرمونات " الأدرينالين" و" النوراجينالين" و" الكورتيزوك" كلها تفرز في أثناء استثارة التوتر ولكل من هذه المواد أثره شديد في الخلايا المناعية.

www.kfupm.edu.sa/caac



أثر العواطف السلبية

- والأثر الرئيس أنه عندما تزداد نسبة هذه الهرمونات داخل الجسم فإن عمل الخلايا المناعية يكون أبطأ .
- التوتر والقلق يقلل المقاومة المناعية و الحقائق العلمية تؤكد قوة العلاقة بين الصحة النفسية الانفعالية العاطفية والصحة لجسمية .

www.kfupm.edu.sa/caac



أثر العواطف السلبية

- فان د/ كامران نزهات طبيب النساء البارز والجراح المختص في المناظير بجامعة ستانفورد قال "" إذا أبلغتني سيدة في اليوم المحدد لإجراء العملية أنها خائفة ومتوترة فإني ألغي العملية" فالأشخاص المدعورين والمتوترين ينزفون كثيراً ويتعرضون للعدوى والمضاعفات ويحتاجون للشفاء إلى وقت أطول. والسبب صريح واضح فالدعر والقلق يرفعان ضغط الدم والأوردة المتسعة بسبب ضغط الدم تنزف بغزارة اشد إذا قطعها مبضع الجراح. والتنزف أكثر المضاعفات الجراحية خطورة .

www.kfupm.edu.sa/caac



أثر العواطف السلبية

- إن كل من يعيش هذه المشاعر المزمنة سيقع فريسة الأمراض بسهولة أكثر. وهذا يؤكد الدور الذي تلعبه العواطف المسمومة في الإصابة بالأمراض، من هنا يأتي الأثر الايجابي في التعبير السليم عن المشاعر والعواطف في الصحة النفسية والجسمية، فالعواطف والمشاعر الايجابية تساعد على الشفاء فالضحك والسعادة والتفاؤل وحدها يمكن إن تغير مجرى أخطر الأمراض .

www.kfupm.edu.sa/caac



العواطف و الأفكار

- الأفكار تؤثر في العاطفة وبالعكس
- لكن هذا التأثير ليس بالدرجة التي تجعل أحدهما وصيا على الآخر فلأفكار استقلالها النسبي (مع بعض التأثير والتأثير مع العواطف) وللعواطف استقلالها النسبي (مع بعض التأثير والتأثير مع بعض الأفكار) .
- هنا يبدو التقدير الإلهي العظيم في الخلق بأقصى درجات الدقة " كل شيء خلقناه بقدر "

www.kfupm.edu.sa/caac



العواطف و الأفكار

- الفتاة لديها عاطفة تختزنها في المخ .
 - في الجزء المختص بالعواطف .
- من خلالها تتولد القدرة على أن تكون درعا واقيا

يقوم بحماية أقوى رغباتها من الهجوم الذي يقاوم به الجزء المختص بالتفكير المنطقي .

نتيجة لهذه العملية تقوم بأداء مهام وسلوكيات يمكنها تقييمها بين فترة وأخرى بل يمكنها تغييرها .

www.kfupm.edu.sa/caac



العواطف و الأفكار

- وجد في التركيب التشريحي أن الجهاز الطرفي يقع في باطن المخ وأن القشرة المخية الإحداق تعلاه
- كما يعلو الفارس ظهر الحصان .
- (وهذا التشبيه وصفه العالم نوتا) .
- وجد أن هناك اتصالا بسيطا بين الجهاز الطرفي المسئول عن (العواطف) والقشرة المخية (المسئولة عن الإدراك والتفكير) .
- لهذا الاتصال البسيط فسيولوجية عظيمة فهو يسمح بقدر بسيط من التأثير المتبادل بين الجهازين ولكنه في ذات الوقت (نظرا لسيطته) يعطي لكل منهما فرصة الاستقلال في الوظيفة الى حد كبير .

www.kfupm.edu.sa/caac



الدماغ و العواطف

- الجهاز الطرفي منطقة خاصة بالعواطف والانفعالات .
 - بالتمعن في تركيب هذا الجزء من المخ نجد أن مكوناته تتصل ببعضها
 - بحيث تكون دائرة .
- أول من وصف هذه الدائرة هو العالم بايبر ولأنك سميت باسمه "دائرة بايبر"

قد اتضح فيما بعد قيمة هذه التركيبية الدائرية في الوظيفة
الفسولوجية والنفسية لهذا الجهاز ، حيث أن سريان النشاط
الكهربي والكيميائي بشكل دائري يعطي فرصة لاستمرار
العواطف لفترة أطول حتى بعد زوال المثبر الذي بدأها .

www.kfupm.edu.sa/caac



الدماغ و العواطف

يعطي للعواطف والمشاعر فرصة لأداء وظيفتها
على مدى أطول لأن العواطف أشبه بشحنة تندفع
الى آتيان أفعال معينة مرغوبة والابتعاد عن
أشياء غير مرغوبة .

قد اتضح فيما بعد قيمة هذه التركيبية الدائرية في الوظيفة
الفسولوجية والنفسية لهذا الجهاز ، حيث أن سريان النشاط
الكهربي والكيميائي بشكل دائري يعطي فرصة لاستمرار
العواطف لفترة أطول حتى بعد زوال المثبر الذي بدأها .

www.kfupm.edu.sa/caac



الدماغ و العواطف

فلا بد لهذه الشحنات أن تكون ممتدة التأثير حتى
يكتمل الفعل بالإضافة إلى ذلك فإن العواطف
تمنح حياة الإنسان اللون والطعم والرائحة

لا يمكن تصور حياة الإنسان في أي لحظة بدون
وجود عاطفة معينة بل إن ضعف العواطف أو
تبلاها يعتبر من علامات الأمراض النفسية
والجسيمة.

www.kfupm.edu.sa/caac



الدماغ و العواطف

التكامل بين فصي الدماغ .

- الفص الأيسر
- يتميز بالقدرة المنطقية و القدرة على التصنيف والتحليل .
- الفص الأيمن
- يتميز بالقدرة على تحديد الأجسام في الفراغ
- ضبط الأبعاد والمسافات و التذوق الفني والأدبي .

www.kfupm.edu.sa/caac



الدماغ و العواطف

- كل هذه الإمكانيات والقدرات مطلوبة للإنسان كي يعيش حياة ثرية متكاملة .
- تجمع بين الرؤيا التحليلية المنطقية (الفص الأيسر) .
- والرؤيا الوجدانية (الفص الأيمن)
- فسبحان الذي أبدع هذا التركيب الرائع في الدماغ .

www.kfupm.edu.sa/caac



الدماغ و العواطف

- لكن يبقي السؤال الأصعب ؟
- هل تطاوعها نفسها دائماً علي التغيير؟
- أم هل يمكنها أن تدعي أنها وصلت إلي معرفة ما تريده نفسها حقا ؟

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- العواطف من أهم دوافع الإنسان للعمل .
- العواطف تحدد السلوك .
- فالعواطف جمال والأنوثة عواطف .

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- **الحب**
- **أسماءها الحب في الله**
- **أيد تتصافح وقلوب تتآلف، أرواح تتفادي ورؤوس تتعانق**
- **وحقيقة الأخوة في الله لا تزيد بالبر ولا تنقص بالجفاء قال**
- **صلى الله عليه وسلم : " ثلاثٌ من كن فيه وجد بهن حلاوة**
- **الإيمان _ وذكر منهن _ أن يكون الله ورسوله أحب إليه**
- **مما سواهما وأن يحب المرء لا يحبه إلا الله"، (رواه**
- **البخاري)**
- **فأما المحبة المحمودة هي المحبة النافعة التي تجلب**
- **لصاحبها ما ينفعه في دنياه وأخراه .**

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- إن المحبة لها آثار وتوابع سواء كانت محبة محمودة أو مذمومة نافعة أو ضارة من الحلاوة والشوق والأنس والاتصال والقرب والانفصال والبعد والصد والهجران والفرح والسرور .
- ولوازم وأحكام .

www.kfupm.edu.sa/caac



أهمية العواطف الايجابية

- الحب والوفاء والود والإخاء حقيقة وجدانية، بل أمرٌ فطري جبلت عليه النفوس وهو من الإيمان إن كان خالصاً للرحمن
- فالأخوة الحقّة والمحبة الصادقة تولد في النفس أصدق العواطف النبيلة وأخلص المشاعر الصادقة بلا تلفيق اعتذارات ولا تنميق عبارات بل صدقٌ في الحديث والمعاملة والنصح .
- بعاطفة الحب التي هي المحرك الفاعل فيها.
- بل إن الحب في الله لونٌ من ألوان العبادة المأمور بها شرعاً في كتاب الله وسنة رسوله صلى الله عليه وسلم .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- قال تعالى : (ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة إن في ذلك لآيات لقوم يتفكرون) الآية .
- كثيراً ما كنت أتوقف عند وصفه تعالى للصلة بين الأزواج بأنها صلة (مودة ورحمة) .
- وأتأمل في دقة الوصف فليست العلاقة عشق وهيام وصبابة وغرام كما هي بين بعض الرجال والنساء الذين لا تربطهم رابطة الزواج أو بين المخطوبين أو المحبوبين قبل أن تربطهما رابطة الزواج . إنها صلة محبة هادئة (مودة) وصلة (رحمة) متبادلة .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- صلة السكن و الأستقرار كما يقول صاحب الظلال - رحمه الله (قلما يتذكرون يد الله التي خلقت لهم من أنفسهم أزواجاً وأودعت في أنفسهم هذه العواطف والمشاعر وجعلت في تلك الصلة سكناً للنفس والعصب وراحة للجسم والقلب) .
- استقرار للحياة والمعاش .
- أنساً للأرواح والضمائر .
- اطمئناناً للرجل والمرأة على السواء .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- يقول د . فريدريك كونيج . أستاذ على النفس الإجتماعي بجامعة تولين
- إن الحب الرومانسي قوي وعاطفي جداً لكنه لا يدوم بينمات الحب الواقعي مرتبط بالأرض والحياة .
- يستطيع أن يصمد أمام التجربة .
- إن كل إنسان يحس بالشوق الكبير الى الحب الرومانسي وكثيراً ما يحس بأن هناك خطأ فيه لأنه لم يمر بهذا الحب في حياته .
- غالباً ما تبحث المرأة عن الشخص المثالي الكامل .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- الذي تستطيع أن تعيش معه حبها الرومانسي وتضع في ذهنها أن لا تتنازل عن شيء من شروطها.
- لذلك تدير ظهرها للرجال الذين تحس معهم بإمكانية بناء علاقة لها معنى ويمكن أن تعيش في الواقع ولكنها تجد في كل رجل شيئاً من النقص وهي تقارنه بالصورة المثالية في ذهنها . أهـ

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- ويضيف د كونيغ ((إنه من المستحيل أن يصل الإنسان إلى تطويع العواطف القوية في الحب الرومانسي . إن هذا الحب يبدو مثل الكعكة يحس الإنسان بالمتعة وهو يتناولها .
- بينما الحب الواقعي هو الذي يعني تقاسم الحياة اليومية والتعاون من أجل أن يستمر الحب وفي مثل هذا التعاون يستطيع الإنسان أن يصل إلى حاجته الإنسانية)) .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- هناك حالة جديدة أن نقف عندها تخضع لها بعض النساء.
- حيث تصور لهن القصص والمسلسلات العلاقة بين الزوجين بأنها علاقة صباية و غرام وعشق دائم وهيام .
- فإذا تزوجت الفتاة وهدأت عاطفتها المشبوبة واستقرت مشاعرها حسبت أن زوجها قد فشل وأن زوجها ليس الرجل الذي كانت تحلم به وليس الزوج المناسب لها .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- الإعجاب
- أو ما يسمى بالعشق والتعلق
- هو الإفراط في المحبة تتركز فتنته - غالباً - على الشكل والصورة أو انجذاب مجهول السبب .
- لكنه غير متقيد بالحب لله و يدعى بعضهن أنها صداقة وهي ليست كذلك لأنها صداقة فاسدة لفساد أساس الحب فيها بعدم انضباطها بضوابط الشرع .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- والعشق رغم سهولة بداياته إلا أن نهايته انتكاس للعاشق وخروج عن حدود الشرع .
- لذا كان بعض السلف يستعيد بالله من العشق .
- فهو إفراط في الحب في أوله وهو عبودية للمعشوق في نهايته تضيع معها عبودية العبد لله .
- لذا يجعلون الحب مراتب
- أوله العلاقة ثم الصباية ثم الغرام ثم العشق وآخر ذلك التتيم وهو التعبد للمعشوق فيصير العاشق عبداً لمعشوقه .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- سلبياته
- (1) أن الفرد يتغير بتغير المتعلق به.
- قال تعالى ((وَمَا مُحَمَّدٌ إِلَّا رَسُولٌ قَدْ خَلَتْ مِنْ قَبْلِهِ الرُّسُلُ أَفَإِنْ مَاتَ أَوْ قُتِلَ انْقَلَبْتُمْ عَلَى أَعْقَابِكُمْ وَمَنْ يَنْقَلِبْ عَلَى عَقْبَيْهِ فَلَنْ يَضُرَّ اللَّهَ شَيْئاً وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ)) الآية
- يقول أحد الباحثين « وكأنا أراد الله سبحانه بهذه الحادثة وبهذه الآية أن يفظم المسلمين عن تعلقهم الشديد بشخص النبي صلى الله عليه وسلم وهو حي بينهم وأن يصلهم مباشرة بالتبع الذي لم يفجره محمد صلى الله عليه وسلم

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- (2) لا يستقبحها القلب
- فتصير له عادة فلا تستقبح من نفسها رؤية الناس لها ولا كلامهم فيها حتى أنها تفتخر بذلك وتحدث به من لم يكن يعلم وهذا الضرب من الناس تُسد عليهم طرق التوبة في الغالب كما قال صلى الله عليه وسلم: " كل أمتي معافى إلا المجاهرون " .
- (3) أنها تورث الذل ولا بد للمحبوب والتنازل له
- وتفسد عليها عقلها وتطفئ نوره وهيئته حتى يندو ذليلاً حقيراً أمام ربه أولاً ومن ثم أمام الناس .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- (4) زهاب الحياء الذي هو مادة الحياة للقلب و أصل كل خير و ذهابه زهاب كل خير بأجمعه قال الرسول صلى الله عليه وسلم " إن مما أدرك الناس من كلام النبوة الأولى إذا لم تستح فاصنع ما شئت " .
- فإذا لم يكن هناك حياء يبعدها عن القبائح فإنها تقع فيها .
- (5) تُضعف في القلب تعظيم الرب وتُضعف وقاره في القلب شاءت أم أبت .
- فلا ترى إلا بعين محبوتها ولا تفكر إلا بها .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- فتسد عليها عباداتها وعظمة ربها في قلبها فلا تستشعرها في صلاتها ولا في سائر العبادات فلا يبقى في قلبها مهابة لربها ولا مكان لمحبتة .
- يترتب على ذلك أن يرفع الله مهابتها في قلوب الخلق فتهمون في أنظارهم ويستخفون بها ويتصرفاتها .

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- فعلى قدر محبة الفتاة لله يحبها الناس ومع ذلك تستمر في أحلامها وعالمها حتى تنسى نفسها وتبيعها بالهوان وبأبخص الأثمان فاستبدلت الذي هو أدنى بالذي هو خير واستبدلت محبة الله بمحبة خلقه وأصبح قلبها أسيراً لغير الله قال تعالى: " ولا تكونوا كالذين نسوا الله فأنساهم أنفسهم "

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- أغفلت حقوق ربها واستبدلت محبته بمحبة غيره فأهملتها ربها وتركها وتخلت عنها وأنساها نفسها وحقوق نفسها عليه فأضاعت أسباب سعادتها وصلاحها وما يكملها.. فأبي عقوبة هذه ؟
- 6 - تُضعف سير القلب إلى الله والدار الآخرة وتعوقه وتوقفه وتعطفه عن السير فلا تدعه يخطو إلى الله خطوة هذا إذا لم ترده عن سيره هذا.

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

- عرف الشيطان طريقه إليها فوجد العاطفة أسهل طرقه إلى قلبها فأشغلتها بغير الله حتى بدأت تحاكي محبوبتها في لباسها وحكاياتها وأخلاقها وتصرفاتها شيئاً فشيئاً حتى عزفت عن الرفقة الصالحة الناصحة.

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- (1) أن المرحلة تمثل نسقا متجانسا متكاملا من الأفكار التي تشكل أساسا لإصدار أحكام أخلاقية معينة .

لا يستلزم ذلك معرفة الفرد بهذا الأساس العميق

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- (2) أن المرحلة تعني النمو المتتابع عبر الزمن .

الناس يرتقون بتحولهم

- من أخلاقيات التحكم الى أخلاقيات التعاون .

التي تعني اتجاهات و موجهاً خلقية جديدة

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

الأخلاق في التصور الإسلامي

- المرحلة الابتدائية

- في سن العاشرة تقريباً وما قبلها .

- يتجه الطفل في هذه المرحلة إلى

السلوك الشكلي الذي لا عمق فيه .

- يكون متأثراً بالمرردود المادي

المظاهر والهيئات الشكلية.

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- تثبت الأخلاق عن طريق تكوين العادة .
- التعامل بمبادئ الثواب والعقاب .
- التلقين .
- التأثير العاطفي المادي .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- لا يلتزم الطفل بالأخلاق التي تعلمها إلتزاماً تاماً،
- يغفل عنها و ينسى ويتراخى .
- بوجه خاص عند غياب الرقيب .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- المرحلة الاقناعية
- في سن الحادية عشرة — الخامسة عشرة
مع مراعاة عامل الفروق الفردية .
- تستغرق نهاية المرحلة الابتدائية .
- كامل المرحلة المتوسطة .
- قد تدخل إلى جزء من المرحلة الثانوية.

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- يبدأ بالربط بين المنحى الخلقى والعاطفي
- الحكمة منه في هذه المرحلة.
- يأخذ بعداً باطنياً وجذوراً داخلية .
- تبدأ مرحلة الوعي الحقيقي بالمعاني الخلقية .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- التعليلات النفسية والاجتماعية للضوابط والأخلاق
- الاتجاهات والعادات القريبة من الضبط والالتزام الخلقي .
- كما يبدأ بالتفكير بقيمة الأشياء في ذاتها
- بآثارها البعيدة وعواقبها المعنوية.

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- يتم تثبيت الأخلاق عن طريق الحوار والمناقشة العقلية .
- عرض مبررات
- أبعاد الأخلاق والأنظمة المراد اكتسابها.

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- ولكون الفرد قادراً على
- الاقتناع وحدوث الرضا الداخلي
- يتم تحمله مسؤولية الالتزام والانضباط الداخلي
بحيث لا يقتصر أمر الرقابة على الرقابة الخارجية.

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- في هذه المرحلة يقع التكليف الشرعي
- تصبح مخاطبة بالأوامر والنواهي والتوجيهات الشرعية .
- محاسبة عليها وفق نظام الإسلام الخلقى والسلوكي .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- مرحلة الرقابة الذاتية
 - تقع في سن الخامسة عشرة وما بعدها .
 - تقابل المرحلتين الثانوية والجامعية وما بعدهما .
 - يكون الفرد في حالة تكامل لاستعداداته
الجسمية والعقلية والنفسية
 - فتستثمر في بناء المراقبة الذاتية في شخصية المراهق
من فترة مبكرة
- www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- هنا يحدث شعور الفرد بأهمية الالتزام الخلقي
 - أكثر عمقاً مما سبق .
 - تكتسب المبادئ الأخلاقية قيمة عظيمة لدى الفرد.
 - يشعر بحساسية مرهفة نحو ما يقوم به
 - من سلوك وتصرفات
 - علاقات
 - من حيث أهدافها وضوابطها وآثارها.
- www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- تتحفز أي ممارسة بدوافع معنوية بعيدة .
 - تحتوي على تصور واستحضار لعظمة الخالق وأنه مطلع عالم قريب حفيظ .
 - يكون السعي لرضى الله وطاعته
- من الغايات الأساسية الفاعلة والمؤثرة في اتجاهات المراهق الخلقية والسلوكية.

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- يكون الشعور بالمسئولية ذاتياً

فالمراقب الذاتي الداخلي المرتبط بالوعي بالتنظيم الخلقى

هو الذي يعمل على محاسبة النفس

بحيث يحسب الفرد صغيرة وكبيرة

ويكون موجهها بالمراقب الذاتي .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

أساليب تثبيت السلوك في هذه المرحلة

- معرفة ضعف الإنسان وجهلة .
 - قلة حيلته وكثرة أخطائه .
 - تعدد أعدائه وقصر عمره .
 - دنو أجله .
- إستشعار قوة الخالق وإحاطته الشاملة وسعة علمه وإطلاعه ومعيته
لخلقه ومحاسبته لهم .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- هذه المرحلة أرفع المراحل
- أشملها وأعمقها .
فيها يتبوأ الفرد منزلة عالية
بحيث يكون مطمئناً في حياته وقدوة في سلوكه واتجاهاته
- مؤثراً بأوامره وتوجيهاته .
- عميق في نظرتة ورأيه .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو الاخلاقي

- مراحل النمو المعرفي عند بياجيه
- مرحلة الذكاء الحسي - الحركي من الولادة حتى السنة الثانية .
- مرحلة الذكاء الحدسي من الثالثة حتى سن السابعة .
- مرحلة الذكاء الإجرائي أو المحسوس من الثامنة حتى سن الثانية عشرة .
- مرحلة الذكاء المجرد من الثالثة عشرة من العمر فما فوقها .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو عند بياجيه

- يرى بياجيه أن هناك علاقة بين مراحل النمو المعرفي (الأربعة) السابقة و مراحل النمو الأخلاقي بحيث تقابل كل مرحلة من مراحل النمو المعرفي مرحلة من مراحل النمو الأخلاقي التي هي .
- مرحلة التمرکز حول الذات من الولادة حتى السنة الثالثة .
- مرحلة الانصياع للسلطة من الثالثة حتى سن الثامنة .
- مرحلة التبادلية من الثامنة حتى سن الثانية عشرة .
- مرحلة الإنصاف من الثانية عشرة حتى الخامسة عشرة .

www.kfupm.edu.sa/caac



مراحل النمو عند بياجيه

- و قسم النمو الأخلاقي الى مستويين
- مستوى اخلاق خارجية المنشأ (أخلاقيات التحكم) قبل
النضج , احترام الكبار .
- مستوى أخلاق ذاتية المنشأ (أخلاق التعاون) نضج ,
تعاون , استقلال قدر لا يظهر
- الانتقال من مستوى لأخر تلقائي إذا لم يصادفه عوائق .

www.kfupm.edu.sa/caac



مناهج الإرشاد

- المنهج الانمائي
- تنشئة الفتاة على أخلاق إسلامية و دلالتها الى الأخلاق
احسنة و ترغيبها فيها و تعريفها بالأخلاق السيئة
وتحذيرها منها .
- متابعة تطبيق ذلكم كله .

www.kfupm.edu.sa/caac



مناهج الارشاد

- المنهج الوقائي (مستويات ثلاث)
- مستوى الوقاية الأولية
- وهو عبارة عن السعي لمنع وقوع في الأخلاق السيئة وذلك بتبصيرها بأسبابها ونتائجها وكيفية الوقاية منها.
- مثل أن تبصر الفتاة بالكذب وأسبابه والنتائج المترتبة على الوقوع فيه وكيف تحمي نفسها منه بالتزام الصدق والتعود عليه والبعد عن الكذب حتى في أبسط الأمور والابتعاد عن الفتيات المتصقات بالكذب وعدم مجالستهن أو مخالطتهن .

www.kfupm.edu.sa/caac



مناهج الارشاد

- مستوى الوقاية الثانوية
- القيام بالسعي للاكتشاف المبكر لأي مظهر من مظاهر الخلق السيئ على الفتاة والعمل معها منذ البداية للتخلص من الخلق .
- ففي هذه المرحلة المبكرة حيث يسهل التعامل مع ذلك الخلق قبل استفحاله وصعوبة التخلص منه وإذا ترك صار باباً يأتي عن طريقه أخلاق أخرى مماثلة له غير مرغوبة .

www.kfupm.edu.sa/caac



مناهج الارشاد

- مستوى الوقاية المرافقة
- ذلك بأن تعمل المربية مع الفتاة التي وقعت في خلق سيء على تخفيف أضرار ذلك الخلق ومنع تفاقمه أو ديمومته مع الفتاة .
- باستعمال الوسائل المناسبة لحالة الفتاة و المرحلة العمرية التي تمر بها .

www.kfupm.edu.sa/caac



مناهج الارشاد

- المنهج العلاجي
- يقصد به معالجة الأخلاق السيئة التي لم تكتشفها المربية من بدايتها بل علمت بها بعد استمرار الفتاة عليها فترة من الزمن .
- ذلك باستخدام الوسائل العلاجية المتاحة للمربية ويفضل الاستعانة بالمتخصصين سواء من المعالجين النفسيين أو أصحاب العلم الشرعي وغيرهم ممن يمكن أن يسهموا في تخليص الفتاة من ذلك الخلق غير مرغوب فيه.
- ويحسن بالمربية توظيف وسائل الإرشاد الأخلاقي التي سيرد ذكرها في الفقرة اللاحقة في هذه المناهج الثلاثة السابقة ذكرها.

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

7 - جعل القلب أصم لا يسمع الحق، أبكم لا ينطق بالحق، أعمى لا يرى الحق: يرى الباطل حقاً والحق باطلاً لا يعرف معروفاً ولا ينكر منكراً فإن نصحه أحد الأخوة غضب وأنكر وكابر وتحجج.. يغالط نفسه ويصم أذنه عن الحقيقة فلا ريب أنه إن سمع سمع بمحبوبه وإن أبصر أبصر به وإن بطش بطش به وإن مشى مشى به.. فهو في قلبه ومعه

www.kfupm.edu.sa/caac



حقيقة العواطف

لا عجب أن قال أحدهم:
خيالك في عيني وذكراك في فمي *** ومثواك في قلبي
فأين تغيب؟!
فما رأيك أخي به وبما قال الله عنن يصبح وهمه رضا الله تعالى عنه: "كنت سمعه الذي يسمع به وبصره الذي يبصر به ويده التي يبطش بها ورجله التي يمشي بها" ؟
8 - هدر شخصية الإنسان وتعطيل طاقاته في أزهي مراحل عمره: فتمضي أيامه وهو في عتاب وعواطف جياشة وعذاب مستمر وتفكير دائم لا فائدة فيه.

www.kfupm.edu.sa/caac



اسباب الانحراف

- فقدان القدوة منذ النشأة الأولى. فعدم وجود القدوة الصالحة التي توجه عواطف الشباب إلى ما ينبغي حبه، كحب الله عز وجل ورسوله، والصالحين من الصحابة رضي الله عنهم والعلماء.
- 13 - الخلل في عملية تقييم الأفراد.
- 14 - ضعف الهمة وعدم علوها عند بعض الفتيات.
- 15 - إهمال جانب التربية الذاتية وتغليب جانب التربية الجماعية على الفردية.
- 16 - افتقار كثير من الفتيات إلى التوجيه والتربية السليمة.
- 17 - الغفلة عن الله والدار الآخرة.
- 18 - الإفراط في النظر في جميع الوجوه وشدة التأمل.
- 19 - عدم مصارحة الأفراد والمربين الذين يقعون في هذه المشكلة.

www.kfupm.edu.sa/caac



اسباب الانحراف

- فقدان القدوة منذ النشأة الأولى. فعدم وجود القدوة الصالحة التي توجه عواطف الشباب إلى ما ينبغي حبه، كحب الله عز وجل ورسوله، والصالحين من الصحابة رضي الله عنهم والعلماء.
- 13 - الخلل في عملية تقييم الأفراد.
- 14 - ضعف الهمة وعدم علوها عند بعض الشباب.
- 15 - إهمال جانب التربية الذاتية وتغليب جانب التربية الجماعية على الفردية.
- 16 - افتقار كثير من الشباب إلى التوجيه والتربية السليمة.
- 17 - الغفلة عن الله والدار الآخرة.
- 18 - الإفراط في النظر في جميع الوجوه وشدة التأمل.
- 19 - عدم مصارحة الأفراد والمربين الذين يقعون في هذه المشكلة.

www.kfupm.edu.sa/caac



اسباب الانحراف

- - عدم تحذير المتربين من خطورة التعلق بالأشخاص.
27 - عدم انتباه المربي لهذه المشكلة مما يجعل الأمر مستفحلاً.
28 - تزيين الشيطان للمربي بأنه مهم وجذاب مما يغبش عليه خطورة هذه المشكلة.

www.kfupm.edu.sa/caac



متفرقات

- وتمثل أحدث ما توصل إليه الباحثون الإيطاليون في ما يتعلق بفوائد الشوكولاته، وخصوصا السوداء، في تأثيرها على القلب من الناحية العاطفية والبيولوجية أيضا..
فقد اكتشف هؤلاء وجود ارتباط قوي بين تناول الشوكولاته وزيادة العاطفة، حيث تبين أن النساء اللاتي يعشقن هذه الحلوى، أكثر تمتعا بحياة رومانسية وعاطفية مملوءة بالحب والغرام، مقارنة بغيرهن، كما أنها تقيد صحة القلب وسلامته وتعزز قدرته على ضخ الدم.
وأوضح الخبراء في الاجتماع السنوي للجمعية الأوروبية للطب الجنسي، الذي عقد في لندن حديثا، أن الشوكولاته تحتوي على أكثر من 300 مادة طبيعية نشطة، منها الكافيين والثيوبرومين المنشط، اللذان يزيدان نشاط الناقلات العصبية، إضافة إلى مادة "فينلاتيلامين" المنبهة المرتبطة كيميائيا بمركبات الأمفيتامين المنشطة، لافتين إلى أنها تلعب دورا مهما في تحسين المزاج السيء، وزيادة الشعور بالراحة والنشوة.

www.kfupm.edu.sa/caac



متفرقات

- وجد الباحثون بعد متابعة 153 امرأة تراوحت أعمارهن بين 26 و44 عاماً، بمتوسط عمر بلغ 35 عاماً، تناولت 120 منهن الشوكولاته باستمرار، أن الوظائف الجنسية الكلية، والرغبة العاطفية كانت أعلى عند عاشقات الشوكولاته، مقارنة بالمجموعة الأخرى التي لم تأكلها.

ونبه الباحثون إلى أن الاعتقاد الشائع بأن الشوكولاته تسبب بثور الشباب غير صحيح على الإطلاق، وقد ثبت أن مركبات الفلافونويد فيها تحسن صحة القلب وتزيد تدفق الدم في الشرايين التاجية المغذية له.

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- ولكنها في نفس الوقت تؤكد علي أن الناس الذين يتمتعون بذكاء انفعالي، قد لا يملكون بالضرورة، مستوى ذكاء IQ مرتفعاً جداً، بل هم غالباً، أفراد يتمتعون بمستوى ذكاء طبيعي، لكنهم عمليون وقادرون على تكييف تعاملهم مع معظم الأوضاع الحياتية التي تواجههم، وهم بشكل عام أفراد ايجابيون، متفائلون، حنونون ومتعاطفون، وبالتالي قادرون على تأويل وإدراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين بشكل إيجابي.
- وتؤكد المؤلفة في كتابها علي أن انخفاض الذكاء العاطفي يجاب للأفراد الشعور السلبي كالخوف، الغضب، والعدوانية، وهذا بدوره يؤدي إلى استهلاك قوة هائلة من طاقة الأفراد، كما أنه يساهم في انخفاض الروح المعنوية، الغياب عن العمل، الشعور بالشفقة، ويؤدي إلى سد الطريق في وجه العمل التعاوني البناء، كما أن الذكاء العاطفي يشكل أحد المتغيرات الأساسية والتي أخذت في البروز كأحد الصفات الجوهرية للقيادة الإدارية الفعالة، فالقدرة علي التعامل مع العواطف

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- والمشاعر يمكن أن تساهم في كيفية التعامل مع احتياجات الأفراد وكيفية تحفيزهم بفاعلية، فالقائد الذي يتمتع بذكاء عاطفي يكون أكثر ولاء والتزام للمنظمة التي يعمل بها وأكثر سعادة في عمله وذو أداء أفضل في العمل ولديه القدرة علي أستخدم الذكاء الذي يتمتع به لتحسين والرفع من مستوى اتخاذ القرار، وقادر على إدخال السعادة والبهجة والثقة والتعاون بين موظفيه من خلال علاقته الشخصية.

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- هل أنت قائد إداري ذو ذكاء عاطفي؟ وفي سبيل إمدادك بهذا تشرح عدة خطوات وتدريبات عملية تساهم في تمتعك بالذكاء العاطفي اللازم في نجاحك وتشمل القدرة على إصدار الحكم، التفكير المتأن قبل القيام بأي تصرف، القدرة على بناء وإدارة العلاقات الاجتماعية بصورة فعالة كان تكون لديك القدرة على قيادة التغيير بفعالية، بناء وقيادة فريق العمل، والقدرة على الإقناع، القدرة على التعرف كيف يشعر الآخريين والتعامل معهم وفقا لاستجاباتهم العاطفية. كيف تتعامل مع عواطفك؟

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- توضح جين أن كريج أن الخطوة الثانية من النجاح تتمثل في إدارة العواطف التي تلعب دوراً كبيراً في تعزيز الاحترام للذات، وذلك لتأثير العواطف على أحاسيسنا وإنتاجيتنا، فعندما تقع في شرك العواطف سوف تنخفض إنتاجيتك، ولن تشعر بالرضا عن نفسك، وبالتالي لن تكون خدماتك للآخرين على المستوى المطلوب، كما أن كبت العواطف أكثر من اللازم يؤدي إلى عواقب وخيمة، وعند كبتها بشدة تحت غطاء الحياد؛ فربما تتفجر غالباً في الوقت الخطأ.

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- كبت العواطف يؤدي لعواقب وخيمة وتشرح المؤلفة قائلة أنك قد تشعر بعدم الرضا عن نفسك، أو ربما تشعر أن الآخرين يعاملونك بطريقة غير لائقة ويمكنك معالجة ذلك بالتعرف على مشاعرك، أولاً ومن ثم الحفاظ على التوازن بواسطة الأفكار والأفعال التي تعزز من احترامنا لذاتنا ولعمل ذلك عليك أن تغير رأيك في نفسك والآخرين، وفي كيفية السيطرة على مشاعرك وأحاسيسك بدلاً من أن تكون ضحية لها .

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- ولكي تتخلص من هذه المشاعر الهدامة كما يوضح الكتاب عليك أن تتعامل معها بطريقة تعزز فيها من احترامك لذاتك، وتبتعد فيها عن مشاعر الازدراء من نفسك باتباع ما يلي:
اعترف لنفسك بمشاعرك المؤذية، وتعامل معها بموضوعية.
لا تحاول لوم الآخرين، وركز على أمور أكثر إشراقاً في حياتك.
غيّر أفكارك، واجعلها إيجابية " أنا بحالة ممتازة".
افعل الأمور التي تشعرك بالرضا والراحة، وما هو مهم بالنسبة لك.

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- أخيراً تنصحك جين كريج أن تكون دائماً مستحضراً لمشاعرك وعواطفك السعيدة؛ لتستمتع بالمزيد من السعادة والبهجة والسلام عند اختيار هذه المشاعر لنفسك، وبالتالي يتعزز احترامك لذاتك.
- كتاب /ليس المهم مقدار ذكائك ولكن كيف تستخدم ذكائك؟
- للدكتورة جين أن كريج، المحاضرة والمريية التي مارست الإرشاد النفسي في عدد من المؤسسات وترجمة عبد الإله الملاح

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- مملكة المشاعر وتأثيرها في مسار حياتنا حتى نصل إلي النجاح وذلك عن طريق عدة محاور تحددنا جين أن كريج في:
كيف ننمي بداخلنا الذكاء العاطفي؟
تبدأ المؤلفة هذا المبحث بتعريف الذكاء العاطفي بأنه القدرة على التعرف على شعورنا الشخصي وشعور الآخرين، وذلك لتحفيز أنفسنا، وإدارة عاطفتنا بشكل سليم في علاقتنا مع الآخرين، كما أنه يمثل 85% من أسباب الأداء المرتفع للأفراد القياديين،

www.kfupm.edu.sa/caac



الذكاء العاطفي

- كما تضيف موضحة إنه تلك القدرة التي تمكن الفرد من إدراك، وتأويل وتعديل انفعالاته تبعاً لانفعالات الآخرين، بمعنى أن الفرد الذكي انفعاليًا هو فرد قادر على إدارة مشاعره وانفعالاته، والتعبير عنها بطريقة فعّالة تمكنه من التواصل مع أي فرد آخر كما أن الكتاب يؤكد علي أن الذكاء العاطفي يتم تعلمه وبالتالي، من الممكن دائمًا وبأي عمر أن يبدأ الفرد تعلم كيفية تأويل انفعالاته وانفعالات الآخرين وتنظيمها.

www.kfupm.edu.sa/caac